

FOGYASZTÓI MOTIVÁCIÓK A DÖNTŐEN NÖVÉNYI ÉTRENDET FOLYTATÓK KÖRÉBEN – SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

SZAKÁLY Márk 
SOÓS Mihály 

1Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi
Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet
H-4032 Debrecen, Egyetem tér 1.
University of Debrecen,
Faculty of Economics and Business
mark.szakaly@gmail.com
soos.mihaly@econ.unideb.hu

CONSUMER MOTIVATIONS AMONG THOSE
FOLLOWING MAINLY A PLANT-BASED DIET
– LITERATURE REVIEW

In the last decades, the so-called civilization diseases have become widespread worldwide and they have been responsible for the largest number of deaths for quite a long time. According to researches, the quality of food has a great impact on the state of health. The popularity of plant-based diet continues to grow today and the number one driver of this trend is due to growing health concerns. Consequently, beliefs about plant-based diets show that consumers strongly believe in the health-promoting effects of this diet, which in some cases is one of the primary dietary considerations rather than the sensory appeal (taste). Consumers of plant-based diets also have an extremely diverse motivational base, which has been approached by researchers from a number of different aspects. Vegetarian individuals also have their own identification and psychological aspects, which are systematized by the Unified Model of Vegetarian Identity (UMVI). Undoubtedly the most interesting area of plant-based nutrition is the psychology of vegetarian consumers, which we have thoroughly explored in the present research.

Kulcsszavak: vegetáriánus, alternatív étrendek, UMVI, identitás, ideológia, fogyasztói észlelések
Keywords: vegetarian, alternative diets, UMVI, identity, ideology, consumer, perceptions

JEL-kódok: I10, I12

1. BEVEZETÉS

1.1. A civilizációs betegségek és az étrend kapcsolata

Az idült, nem fertőző betegségek jelenleg a legfőbb közegészségügyi problémát jelentik világszerte, és az összes halálestet 70%-át felelősek. A civilizációs betegségek néven is hívott betegségek 4 csoportba sorolhatók: *kardiovaszkuláris betegségek* (17,9 millió halálestet évente), *daganatos betegségek* (9 millió halálestet/év), *légzőszervi betegségek* (3,9 millió halálestet/év) és *2-es típusú diabetes mellitus* (1,6 millió halálestet/év) (1). Emellett léteznek *stressztől függő betegségek* is, mint a funkcionális (gyomor és bélrendszer) zavarok. A civilizációs betegségek között vannak táplálkozással összefüggők is. Ezek egyik csoportját a szomatikus, illetve a pszichoszomatikus betegségek adják: ezek az evéshez kapcsolódó betegségek (elhízás, anorexia és bulimia), továbbá anyagcsere betegségek, mint a cukorbetegség és a köszvény, a magas vérnyomás és az abból adódó szív-érrendszeri betegségek, valamint az asztma és az allergiák.

Csak Európában 11-26 millió ember szenved ételallergiától vagy ételintoleranciától, 1,9 milliárd ember testtömege haladja meg a normális értéket a világon, közülük 650 millió személy

elhízott, miközben 2 milliárd ember nem jut elegendő vitaminhoz és ásványi anyaghoz mindennapi táplálkozása során. Az iskoláskorú gyermekek helyzete sem jobb: becslések szerint 2025-re 268 millió gyerek lesz túlsúlyos, közülük 91 millió elhízott (*ILSI Europe Annual Report, 2018*).

Az elhízás következménye számos krónikus betegség, mint például a szív-érrendszeri betegség, a magas vérnyomás, a daganatos betegségek vagy a 2-es típusú cukorbetegség. *Westerterp és Speakman (2008)* kutatásai szerint az elhízás elsődleges kiváltó tényezője a helytelen táplálkozás, habár a fizikai aktivitás hiánya is meghatározó szerepet játszik. A témával foglalkozó kutatások hamar kiderítették, hogy a krónikus betegségek terjedéséért mindenekelőtt az emberiség megváltozott életmódja a felelős (*Szakály, 2011*). A piaci verseny hatására fokozódó túlhajszoltság, a felgyorsult élettempó, a nagymértékű környezetszennyezés, a stressz és a mozgásszegény életmód ellenére az emberiség évezredek táplálkozási szokásai változatlanok maradtak. A megváltozott életmódhoz nem igazodó táplálkozás egyenes következménye volt a krónikus betegségek rohamos terjedése a világon, amely jelentős mértékben terheli meg az egyes országok egészségügyi rendszereit, egyúttal gazdasági károkat is okoz.

Bíró (2004), Bíró és mtsai-nak (1997) kimutatták, hogy a táplálkozás minősége nagymértékben befolyásolja az egészségi állapotot. Sok idült, nem fertőző betegség étrendfüggő, amelyek 25-70%-a optimális táplálékfelvétellel megelőzhető lenne. A kardiovaszkuláris betegségek kialakulásában az étrend hatását több mint 30%-ra becsülik, a rosszindulatú daganatok esetében pedig részesedése meghaladja a 35%-ot. Ez a szám ugyanakkor valamennyi daganattípust érint, de például az emésztőrendszeri rosszindulatú tumorok akár 70%-ánál játszik szerepet, de a hormonális összefüggésű tumorok kialakulásának kockázatát is növeli (Bíró, 2004; Szakály, 2011). A genetikai tényezőktől függetlenül az elhízás nagymértékben összefügg az állati termékek fogyasztásának szintjével, az elhízás pedig a 2-es típusú diabéteszsel (Chiu et al., 2015). A különböző alternatív táplálkozási módok, köztük a növényi alapú (vegetáriánus) táplálkozás, megoldást jelenthetnek a krónikus betegségek terjedésének mérséklésére (Beardsworth és Keil, 1991).

Célunk, hogy összegző kutatásunkban összegyűjtsük a növényi alapú étrend-választás pszichológiai okait, a vegetáriánus fogyasztók értékrendjéről és gondolkodásmódjáról szóló kutatásokat, továbbá a vizsgált étrendek vélt és valós egészségügyi előnyeit és hátrányait.

1.2. Az alternatív étrendek egyes típusai

A minőségi, egészséges étrend védelmet nyújt az alutápláltság minden formája, valamint a nem fertőző (krónikus) betegségek, mint a cukorbetegség, a szívbetegségek, az agyvérzés és a rák ellen (Tilman és Clark, 2014; WHO, 2020). Az egészségtelen táplálkozás azonban, a fizikai aktivitás hiánya mellett, vezető egészségügyi kockázatot jelent világszerte (WHO, 2020).

Számos alternatív étrend létezik, melyeket a köznyelv általában *Reformkonyhának* nevez. Ezen étrendek alapja az egészség megőrzése.

A paleolit táplálkozás „kőkorszaki” diétát jelent, amely nem tartalmaz cukrot, gabonát, tejet és hüvelyeseket (Paleo-dieta, 2018). A *fehérjegyazdag étrendet* nagy mozgásigényűek és fogyni vágyók alkalmazzák, hiszen a fehérje lassabban emésztődik, mint a szénhidrátok, így alkalmazói tovább érezhetik magukat jóllakottnak (De Bellefond, 2017). Egyes szerzők (pl. Barna et al., 2020) a gluténmentes étrendet is az alternatív táplálkozási módok közé sorolták. Ennek az étrendnek azonban nincs különleges funkciója, csupán az egyre növekvő számú gluténérzékenyek szempontjából fontos, mely egy örökletes autoimmun-betegség következménye (Horacek, 1995; Prokisch, 2016). A *mediterrán étrend* gazdag zöldségekben, gyümölcsökben és tenger gyümölcseiben, magában foglalja a gabonaféléket, cukrokat, olajokat, tojásokat, tejterméket, valamint mérsékelt mennyiségű baromfit, sertéshúst, bány- és marhahúst (Tilman és Clark, 2014). A *makrobiotikus étrend* szintén nem tartalmaz állati ételeket, ám abból a meggyőződésből indul ki, hogy az emberektől biológiailag távol eső ételek hasznosabbak számukra, és hogy ezeknek az ételeknek az élet és az egészség meghosszabbítása érdekében az étrend alapját kell képezniük. A makrobiotikus étrend követői állati ételeket, ha egyáltalán fogyasztanak, akkor csak nagyon kis mennyiségben (Dwyer, 2003).

2. A NÖVÉNYI ALAPÚ ÉTREND, ÉS A VEGETÁRIÁNUSOK PSZICHOLÓGIAI JELLEMZŐI

2.1. A növényi alapú (vegetáriánus) étrend fogalma és alcsoportjai

Az alternatív étrendek első számú képviselője minden bizonnyal a vegetáriánus táplálkozás. A vegetarizmus általában egy vagy több állati termék tudatos kiiktatását jelenti az egyén étrendjéből vagy általános életmódjából. A húsfogyasztás mértékének spektruma a szemi-vegetarizmustól (ami bizonyos húsok fogyasztását megengedi) a vegánságig (ami tartózkodik az összes állati eredetű ételtől mind étrendjében, mind életmódjában) terjed (Heiss, Hormes és Timko, 2017). Nincs azonban teljes konszenzus a fogalommal illetően, ugyanis Dagnelie és Mariotti (2017) megjegyzi, hogy egyes szerzők a lakto- (és) ovo-vegetáriánus étrend szinonimájaként kezelik a vegetáriánus étrendet, míg szerintük a húst és halat leszámítva, ezen étrend alatt kell érteni a vegetarizmus összes étrendi kategóriáját. A növényi alapú étrend fogalmát Lea és munkatársai (2006) vezették be, amely főleg vegetáriánus ételekből álló étrendet jelent, de nem feltétlenül teljesen húsmentes. A vegetáriánus táplálkozás tehát egy olyan spektrum, melyben a vegetáriánusok különböző alcsoportjai között jelentős különbségek húzódnak (Hoffman, et al., 2013; Timko, Hormes és Chubski, 2012).

A skála egyik végén a vegánok találhatók, ugyanis az ő étrendjük 100%-ban növényi alapú, azaz kerülnek az összes állati eredetű termék (pl. hús, tejtermék, tojás, méz) fogyasztását, és kerülnek az állatokból származó termékek (pl. bőr) használatát is. Az ovo-vegetáriánusok az állati eredetű ételek közül a tojást engedélyezik maguknak (Nezlek és Forstell, 2020), míg a lakto-ovo-vegetáriánus étrend a tojás, a tej és általában véve a tejtermékek (mint állati eredetű élelmiszereket) fogyasztását engedélyezi. A peszketáriánus vagy peszko-vegetáriánus étrend ezek mellé még a halfogyasztást is megengedi (Tonstad et al., 2009). A legkevésbé korlátozó növényi étrend a flexitáriánus. Ők olyan személyek, akiknek az étrendjében megtalálható az összes fehér hús, tenger gyümölcsei, tojás, tejtermékek, gyümölcsök, zöldségek és a gabona, alkalmanként pedig a vörös húsok is (Forestell, 2012). Végző soron, a vegetáriánus étrend is egy külön kategóriát alkot: a vegetáriánus étrend tartalmazhat tejterméket, tojást és halat, viszont húst vagy húskészítményeket nem (Phillips et al., 2004).

A növényi alapú (vegetáriánus) étrendek (különösen a vegetáriánus és a vegán) tápanyagtartalma és -összetétele, továbbá nemzetközi szakmai megítélése nem egységes (Pharmaonline, 2018), így tehát az egészségre gyakorolt hatásukat sem határozhatjuk meg minden kétséget kizáróan. Hazánkban például a hivatalos táplálkozás-egészségügyi szakmai állásfoglalás az, hogy „a vegán étrenddel semmiképpen, a vegetáriánussal is csak nagy odafigyeléssel lehet kielégíteni egy fejlődésben lévő gyermek élettani igényét”. Emellett kizárólag a szemi-vegetáriánus, illetve lakto-ovo-vegetáriánus étrend fogadható el a közétkeztetésben, mivel a „szigorú vegetáriánus étrend bizonyos tápanyagok vonatkozásában (Ca, Fe, Zn, D-vitamin, B6-, B12-vitamin) nem fedezi a szükségletet” (Országgyűlés Hivatala, 2016). Más szerzők (pl. Cramer et al., 2017; Lea et al., 2006) is kihangsúlyozzák, hogy a vegetáriánus táplálkozás egészségügyi előnyei leginkább a fogyasztói (szubjektív) észleléseken alapulnak, hozzá kell azonban tenni, hogy számos egészségügyi előnyt valószínűsítene a szaporodó számú epidemiológiai és klinikai kutatások (Cramer et al., 2017), melyeket a későbbiekben szintén kifejünk.

2.2. A növényi alapú táplálkozással kapcsolatos szubjektív előnyök, hátrányok és motiváló tényezők

Ebben a részben összegyűjtöttük a vegetáriánus táplálkozás megítélését szubjektív szempontok szerint. A vegetáriánus táplálkozással kapcsolatos fogyasztói észlelésekről, hiedelmekről nem készítették túl sok kutatást – *Corrin és Papadopoulos (2016)* – áttekintő cikke szerint. A vegetáriánus étrendre való áttérés motivációi között több szerző számos szempontrendszerét mutatjuk be. A kutatók felismerték ugyanis, hogy a vegetáriánusok többségét nem egyetlen motiváció, hanem inkább motivációs tényezők komplex összjátéka mozgatja (*Beardsworth & Keil, 1991; Janssen et al., 2016; Rosenfeld és Burrow, 2017a, 2017b*).

A vegetáriánus táplálkozásról a legalapvetőbb benyomás az, hogy egészséges (*Lea & Worsley, 2001; Povey, Wellens, & Conner, 2001*), csengése pedig pozitív (*Chin, Fisak Jr, & Sims, 2015; Crnic, 2013*). Sokan azért térnek át valamely növényi alapú étrendre, mert úgy hiszik, hogy a jótékonyabb hatással van egészségükre, mint a normál, húsalapú étrend (*Rozin-Markwith-Stoess, 1997*). Különösen igaz ez magukra a vegetáriánusokra, akik a húst mérgezéssel és betegségekkel azonosítják, többek között szívbetegségekkel. Ez a fogyasztói hiedelem azonban a mindenevőknél is fennáll, csupán különböző mértékben van jelen a két csoportnál (*Holm-Møhl, 2000; Povey, Wellens, Conner, 2001*). Az egészségügyi motivációkon túl igen sokféle indokkal, vélt előnnyel találkozhatunk, melyekkel az étrendre áttérők vagy azt már követők elő szoktak hozakodni. A fejlett nyugati nemzetek leggyakoribb indokai arra, hogy vegetáriánusok legyenek az *állatvédelem, az egészségügyi és a környezetvédelmi* motivációk (*Rosenfeld, 2018: 126.*). Más tanulmányokban viszont a motiváló faktorok alábbi csoportosítását láthatjuk: *erkölcsi, etikai, szellemi, vallási okok, állati jogok, állatok jóléte* (*Ruby, 2012*). Illetve *intenzív állattartással vagy fenntarthatósággal kapcsolatos társadalmi vagy környezeti aggályok* (*Fox és Ward, 2008a*), vagy *egészség/táplálkozás (37,5%), testsúlykontroll (18,8%) és állattetikai szempontok (14,6%)* (*Klopp et al., 2003*). Azonban *életstílus és identitás-meghatározó funkciót* (lásd később *UMVI-modell*) is betölthet a vegetáriánus étrend (*Fox és Ward, 2008b*) az eddigiek mellett. Az íz azonban, mint elsődleges szempont, igen ritkán kerül elő (58,1%), de erre is látni példát *Baş et al. (2005) tanulmányában*. Egy, a Yale Egyetemen 2019-ben készült, *növényi alapú ételekkel* is kapcsolatos kutatás feltárta a növényi alapú étrendre való áttérés motiváló tényezőinek jelentőségét az amerikai általános népesség körében. A kutatásban megadott motiváló tényezők fontossági sorrendje az alábbiak szerint alakult: *egészség (közepesen fontos: 91%); íz (közepesen fontos: 83%; fogyasztaná, ha jobb íze lenne: 67%); kényelmes és gyors elkészíthetőség (közepesen fontos: 77%); ár (közepesen fontos: 75%; fogyasztaná, ha alacsonyabb lenne az ára: 63%)* (*Leiserowitz et al., 2020*).

Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy sokan – szó szerint – „azon ötlettől vezérelve” térnek át erre a táplálkozási formára, hogy egy adott társadalmi csoporthoz tartozzanak. Ez a szociális identitás motivációja (*Plante et al., 2019*). Egyéb szerzők is szociális identitásként hivatkoznak a vegetarianizmusra (*pl. Hornsey és Jetten, 2003; Rosenfeld & Burrow, 2017a, 2018; Rothgerber, 2017; Nezelek és Forstell, 2020*).

A motiváló tényezők mellett gátló tényezők is léteznek, melyek visszatartják az embereket a növényi alapú étrendre való áttéréstől. A vegetáriánus étrendek nemek, korcsoportok és egyéb háttérváltozók szerinti elutasítottságát *korláthatásnak (barrier effect)* nevezi

Pohjolainen et al. (2015). Felmérésük kimutatta, hogy a fogyasztók számára a húsfogyasztás nagyon élvezetes, az emberi táplálkozás fontos komponense. Emellett sokat nyomott a latba az is, hogy a jó vegetáriánus ételeket nehezebb elkészíteni, mint a húsalapúakat. Szorosan ide kapcsolódik, hogy azokat az ételeket kedvelik, amelyeket már ismernek is (ez tehát a többség számára nem a növényi ételeket fogja jelenteni) (*Pohjolainen et al., 2015*). A hús továbbá mélyen összefügg a férfias identitással, ez pedig a férfiak számára jelent gátat a növényi alapú étrendre való áttérésben. *Vartanian et al. (2007)* kutatása is rávilágít, hogy a vegetáriánus táplálkozást könnyedebbnek és egészségesebbnek vélik, mint az egészségtelebnek tartott húsfogyasztást, amit ezzel szemben maszkulinnak érzelnek. Korábbi kutatások szintén korlátként azonosították a vegetáriánus ételek elkészítésével kapcsolatos ismerethiányt, vagy az étkezési szokások megváltoztatásának elutasítását és a társas környezet hatását az adott személyre (*Lea et al., 2005, 2006b*). A kor is szerepet játszik, hiszen a legidősebb és legfiatalabb korcsoportok attitűdjei gyakorlatilag egy skála két végpontját jelentik: míg az idősebb korcsoportok erősebb korláthatást mutatnak (*Helldán et al., 2013*), addig a 18 év alatti fogyasztók épp ellenkezőleg, különösen kritikusak lehetnek a húsevással szemben (*Ruby, 2012; Worsley és Skrzypiec, 1998*).

2.3. A Vegetáriánus Identitás Egységes Modellje (UMVI)

A vegetáriánus fogyasztókról szóló pszichológiai kutatások nem lennének teljesebbek a *Vegetáriánus Identitás Egységes Modellje (Unified Model of Vegetarian Identity, UMVI)* nélkül, melyre már az identitás-meghatározó funkció említésénél (2.2. alfejezet) tettünk utalást.

Az étrendválasztás az egyének *identitásának* központi területét foglalja magában (*Bisogni, Connors, Devine, & Sobal, 2002*), a vegetarianizmus pedig egyfajta különálló *társadalmi (szociális) identitást* alkot (*Rosenfeld és Burrow 2017a*), melynek lényege az egy társadalmi csoporthoz való tartozás. A vegetáriánusok sajátos identitását foglalja az UMVI modell rendszerbe, mely a vegetarianizmus *szociális identitás-alapú* megközelítésén alapul és számos, a vegetarianizmus alapvető pszichológiai aspektusait vizsgáló tanulmány eredményei alapján született meg *Rosenfeld és Burrow (2017a) jóvoltából*.

Az UMVI modell tíz mérhető dimenziót tartalmaz, melyek *három szinten (kontextuális; internalizált; externalizált dimenziók szintjei)* szervezettek az *észlelt kontroll (irányítás)* mértéke szerint. Az észlelt kontroll egy szubjektív értékelés, amely az irányítás érzését testesíti meg, nem pedig a kontroll objektív mértékét. A kontextuális dimenziók közé tartozik a *történeti beágyazottság, az időzítés és az időtartam; az internalizált (belső) dimenziók a figyelem; a központi szerep; a figyelem és a motiváció*. Az externalizált (külső) dimenziók pedig az étrend, a címkézés és a szigorúság. A tíz különálló dimenzió és annak fogalmi meghatározása után összeállnak a vegetáriánus identitás egyedi és mérhető szempontjai.

a) Kontextuális dimenziók

Történeti beágyazottság. Azon történeti és szociokulturális viszonyokat jelenti, amelyben az egyén vegetáriánus.

Időzítés. Az egyén vegetarianizmus iránti elkötelezettségének időbeli lefolyása az élete során.

Időtartam. Annak az időnek a mennyisége, amely alatt az egyén vegetáriánusnak vallja magát.

b) Internalizált dimenziók

Kidomborodás. Az egyén vegetáriánus léte mennyiben fontos jellemzője az egyén önképének egy bizonyos kontextusban.

Centralitás. Annak mértéke, hogy az egyén mennyire tekinti a vegetáriánusságát az önfelfogása uralkodó jellemzőjének.

Tisztelet. A vegetáriánus és mindenevő társadalmi csoportok észlelt valenciája és meghatározó magatartásuk a pozitív-negatív értékelések szempontjából.

Motiváció. Az egyén indokai táplálkozási szokásának (mintázatának) követésére.

c) Externalizált dimenziók

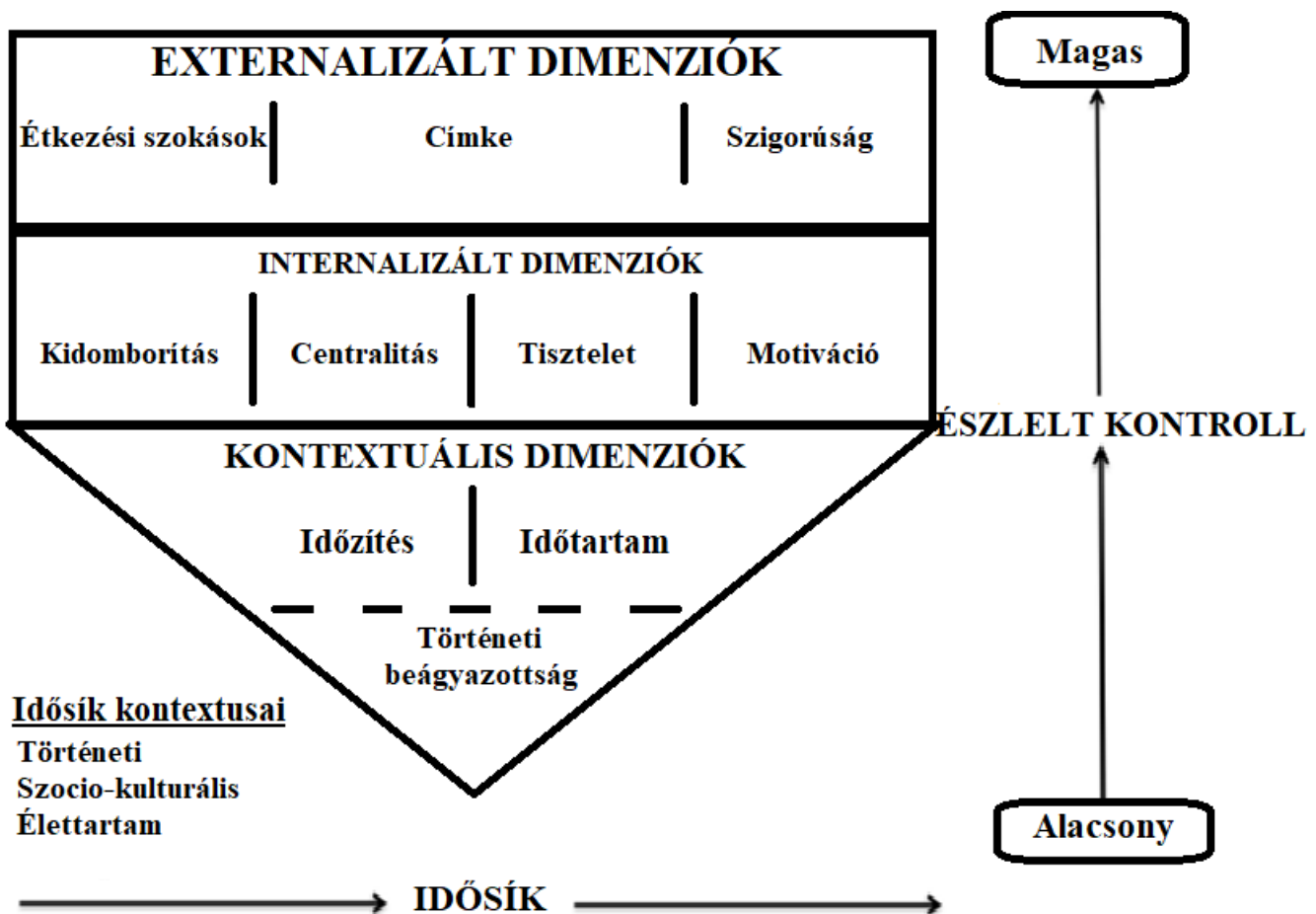
Étkezési szokások. Az egyén tipikus ételválasztása az egyes állati eredetű élelmiszerek fogyasztására vonatkozóan, elegendő ellenőrzést biztosítva az ételválasztása felett.

Címke. Hogyan azonosul az egyén másokkal az étrendi szokások alapján?

Szigorúság. Annak mértéke, amennyire az egyén betartja táplálkozási szokásait.

(Rosenfeld és Burrow, 2017a)

1. ábra: A Vegetáriánus Identitás Egységes Modellje



Forrás: Rosenfeld és Burrow, 2017a

3. A NÖVÉNYI ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS OBJEKTÍV SZEMPONTJAI

3.1. A növényi alapú táplálkozás egészségügyi előnyei és hátrányai

Eddig ugyan a fogyasztók szubjektív észleléseire támaszkodtunk, most azonban számba vesszük a vegetáriánus táplálkozás legfontosabb valószínűsíthető egészségügyi előnyeit. *Tonstad és munkatársai (2013)* arra az eredményre jutottak, hogy a szemi-vegetáriánusok, a lakto-ovo-vegetáriánusok és a vegánok körében alacsonyabb volt mind az önbevallott diabétesz, mind a BMI szintje. Kardiovaszkuláris betegségek tekintetében a lakto-vegetáriánus étrend minden további évi alkalmazása 8%-kal csökkentette a megemelkedett szisztolés vérnyomást, 7%-kal a megemelkedett glükózsztintet és az abnormálisan nagy sűrűségű lipoprotein szintet (HDL-koleszterin) (*Chiu et al., 2015*). *Thorogood et al. (1987)* és *Bradbury et al. (2014)* azonban elsősorban az LDL-koleszterinszintben mértek jelentősebb változást, de összességében a teljes koleszterinszint alacsonyabb volt a vegetáriánusok körében. Emellett 32%-kal volt alacsonyabb a szívkoszorúér-betegség kialakulásának kockázata és az ischaemiás szívbetegségek előfordulása (*Crowe et al., 2013*), mint a nem vegetáriánus egyének esetében.

Mások kimutatták, hogy a vegetáriánusoknál javult a vérnyomás szintje (*Hebbelinck et al., 1999*) és a diszlipidémia (*Bradbury et al., 2014*). *Dinu et al. (2013)* kutatása által pedig megállapítást nyert, hogy számos ráktípust (végbél-, emlő-, prosztata- és tüdőrák) egyben számítva („total cancer”) csökkent a rák előfordulása is.

Bár a rosszul összerakott növényi étrend értelemszerűen tápanyaghiányt eredményezhet, elsősorban a B12-vitamin alacsony szintje volt széles körben megfigyelhető a vegetáriánusoknál, de különösen a vegánoknál (*Obersby et al., 2013*). Női serdülőkorúakkal végzett vizsgálatok viszont mind a lakto-ovo-vegetáriánusok, mind a szemi-vegetáriánusok, mind a vegánok körében magasabb szintű tápanyaghiány-kockázatot találtak (*Donovan és Gibson, 1996*).

3.2. A vegetáriánus fogyasztók szocio-demográfiai és életstílus profilja

A vegetáriánus étrendet követők körében több a nő, mint a férfi, továbbá lényegesen fiatalabbak és képzettebbek is, mint a mindenevők (húsevők). A növényi alapú étrend követői emellett elégedettebbek voltak mind az életükkel, mind az egészségükkel, mint a húsfogyasztók (*Pfeiler és Egloff, 2020*).

Első körben megállapíthatjuk, hogy a növényi alapon táplálkozó túlnyomórészt magasan képzett nők, magas szociális és gazdasági státusszal, kis háztartásokban, urbanizált lakóövezetekben élnek. *Hoek et al. (2003)* holland fogyasztók körében végzett kutatásában megjelent egy harmadik, heterogén csoport is, az úgynevezett *húspótló vagy húshelyettesítő fogyasztók*, akik között ugyanúgy megtalálhatók a vegetáriánusok, mint a mindenevők, tehát nem egy homogén csoportról van szó. Ebben a vegyes csoportban a nők aránya sem annyira magas (*McIl-veen et al., 1999*). *Janda és Trocchia (2001)* a vegetáriánus orientációjú személyeket olyanakkal írta le, mint akik nem tartják magukat vegetáriánusnak, de a növényi alapú ételek szélesebb skáláját, lehetőségeit várják el a húsalapú opciókhoz képest. A vegetáriánus orientációjú fogyasztók környezetvédelmi szempontból azonban jobban hasonlítanak a nem

vegetáriánusokhoz, mint a szigorúan vegetáriánusokhoz. A vegetáriánusokhoz azonban meghatározott személyes értékek tartoznak, ilyenek például az ökológiához kötődő ideológiák (*Lindeman és Sireli-us, 2001*). Az étrendjükhez kapcsolódó életstílusuk úgy is tekinthető, mint eszköz a kezükben arra, hogy elérjék a „kitűzött” személyes értékeket az életükben (*Brunso, Scholderer, & Gru-nert, 2004*) (mint például a fent említett ökológiai értékek). Bár a nem vegetáriánus és húspótló fogyasztók viselkedése a vegetáriánusokéhoz hasonlít, mégsem mondható el róluk, hogy erős ideológiai beágyazottságuk lenne.

Pranati Panuganti (2016) amerikai hallgató szakdolgozatában két időszakban vizsgálta meg a vegetáriánusok és a mindenevők szocio-demográfiai jellemzőit önbevallás alapján (1977-1987 és 2007-2010 között), összesen 1230 fős mintán. Ebből kiderült, hogy a nők a második időszakban is megtartották dominanciájukat a vegetáriánusok között. 1977-1978-ban a nem mexikói fehérek nagyobb valószínűséggel vallották magukat vegetáriánusnak, mint a nem mexikói feketék vagy a mexikói amerikaiak. 2007-2010-ben azonban már nem volt különbség a rasszok között annak esélyében, hogy ki vallotta magát vegetáriánusnak. A jövedelmi helyzet vizsgálva kiderült, hogy a vegetáriánusok mindkét időszakban nagyobb valószínűséggel érkeztek olyan háztartásokból, amelyek jövedelme a *szövetségi szegénységi szinttel (130%)* egyenlő vagy annál kevesebb volt. Ezzel szemben az USA-ban a magukat vegetáriánusnak vallók háztartási referense nagyobb valószínűséggel rendelkezett diplomával 1977-1978, illetve 2007-2010 között is.

4. ÖSSZEFOGLALÓ KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatások igazolják, hogy a modern korra jellemző civilizációs (krónikus) betegségek okozzák ma a legtöbb halálesetet világszerte. Ezt a problémát azonban az emberiség saját magának köszönheti: a 21. századbeli versenyszellem, a felgyorsult élettempó és túlhajszoltság megváltoztatták a modern ember életstílusát és életmódját. A megváltozott életmódhoz azonban nem igazodott a táplálkozás és a választott étrend minőségének változása, mely nagymértékben képes befolyásolni az egészségi állapotot.

A megváltozott életmód váltotta ki napjainkban az alternatív táplálkozás és a diéták iránti megnövekedett keresletet. A számos alternatív étrend közül minden bizonnyal a klasszikus növényi alapú (saját megfigyelésünk a nemzetközi szakirodalomban inkább vegetáriánus) étrendeket kutatták a legtöbben világszerte, melyek esetében a kutatók alaposan dokumentálták a fogyasztók számára észlelt előnyöket és hátrányokat, illetve igyekeztek feltárni ezen étrendek egészségvédő szerepét és a konkrét, szervezetre gyakorolt előnyöket és hátrányokat (mint például a lecsökkent vérnyomást és a B-12 vitamin hiányát). Ám ez utóbbi esetben a szakma nem egységes, és nem képes teljes bizonyossággal és hitellel képet adni ezen étrendek egészségügyi előnyeiről. A növényi alapú táplálkozás tekintetében éppen ezért gyakorta hivatkoznak a kutatók a fogyasztók szubjektív észleléseire, hiedelmeire, akik többnyire rendkívül pozitív képet festenek ezekről az étrendekről.

A vegetáriánus táplálkozás követői több szempontból is élesen eltérnek a „normál”, húsevő étrendet (vagy egyéb alternatív étrendeket) követőktől: határozott értékrendet tesznek magukévé (pl. állatvédelmi és ökológiai szempontok); az étrendet követők körében például megjelenik a valamely társadalmi csoporthoz való

tartozás igénye (szociális identitás); emellett sajátos identitást és ideológiát is képviselnek, amit az egyébként rendkívül összetett UMVI modell hivatott bemutatni.

Jelen áttekintő cikk keretei között leginkább az alternatív étrendek kialakulásának előzményeit és általános hasznosságát, és a növényi alapú étrendek fogyasztói észleléseken és konkrét előnyökön-hátrányokon alapuló vizsgálatokat mutattuk be, továbbá megpróbáltunk minél szélesebb képet adni a vegetáriánus személyek értékrendjéről és gondolkodásmódjáról. Az összegyűjtött adatok alapján és a saját kutatói munkatapasztalatunk alapján megállapíthatjuk, hogy a vegetáriánus személyek vizsgálata rendkívül kiterjedt kutatási terület, ahol mi is csupán csak a torta egy-egy szeletét vizsgáltuk. Ugyanis sokféle szempontból lehet megközelíteni a témát – például komplex modellek, felmérések sorával. Még egyszer kiemeljük azonban, hogy mi a növényi alapú étrend-választás pszichológiai okaira, ezen étrendek vélt és valós előnyeire, illetve hátrányaira, továbbá a fogyasztókra magukra voltunk kíváncsiak.

A cikkben feltárt eredmények alapján több következtetésre is juthatunk.

- Először is, étrendválasztásunk is része identitásunknak. Erre a legjobb bizonyíték a vegetáriánus táplálkozás.

- A növényi alapú táplálkozás számos krónikus betegségre kínálhat megoldást a vizsgálatok szerint. Mindezt egy olyan korban, amikor a nem fertőző, krónikus betegségek világszerte a legtöbb emberéletet szedik.

- Jelen korunkban azonban nem csak az egészséges életmód és az emberi jólét, hanem a jóllét is nagy hangsúlyt nap. A növényi alapú diéták képesek biztosítani fogyasztóik számára a jóllét érzetét is egyben, hiszen boldognak, egészségesnek, állatetikusként, vékonyknak és környezettudatosnak, ezáltal felelősségteljes állampolgároknak érezhetik magukat.

5. IRODALOM

Barna, F. K. (2020). Fenntartható élelmiszer-fogyasztás – Egészség- és környezettudatosak-e az alternatív étrendet követők? *Gazdálkodás*, 64(3), 189–201. doi: [10.22004/ag.econ.303794](https://doi.org/10.22004/ag.econ.303794)

Beardsworth A. D., & Keil, E. T. (1991). Vegetarianism, vegetarianism, and meat avoidance: Recent 11 trends and findings. *British Food Journal*, 93, 19–24. doi: [10.1108/00070709110135231](https://doi.org/10.1108/00070709110135231)

Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: A qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 128–139. doi: [10.1016/S1499-4046\(06\)60082-1](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60082-1)

Bíró, G. (2004). Új funkcionális élelmiszer alkotórészek – A rosszindulatú daganatok és az oxidatív degradáció. *Édesipar*, 50(4), 137–146.

Bíró, G., Dworschák, E., & Zajkás, G. (1997). *Élelmiszerek az egészségmegőrzésben*. Budapest: Béres Rt. Kiadó.

Bradbury, K. E., Crowe, F. L., & Appleby, P. N. (2014). Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. *European Journal of Clinical Nutrition*, 68, 178–183. doi: [10.1038/ejcn.2013.248](https://doi.org/10.1038/ejcn.2013.248)

Brunso, K., Scholderer, J., & Grunert, K. G. (2004). Closing the gap between values and behavior: a means-end theory of lifes-

tyle. *Journal of Business Research*, 57(6), 665–670. doi: [10.1016/S0148-2963\(02\)00310-7](https://doi.org/10.1016/S0148-2963(02)00310-7)

Chin, M. G., Fisak, J. B., & Sims, V. K. (2015). Development of the Attitudes Toward Vegetarians Scale. *Anthrozoös*, 15(4), 332–342. doi: [10.2752/089279302786992441](https://doi.org/10.2752/089279302786992441)

Chiu, Y. F., Hsu, C. C., & Chiu, T. H. (2015). Cross-sectional and longitudinal comparisons of metabolic profiles between vegetarian and non-vegetarian subjects: a matched cohort study. *British Journal of Nutrition*, 114, 1313–1320. doi: [10.1017/S0007114515002937](https://doi.org/10.1017/S0007114515002937)

Corrin, T., & Papadopoulou, A. (2017). Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite*, 109, 40–47. doi: [10.1016/j.appet.2016.11.018](https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.018)

Cramer, H., Kessler, C. S., Sundberg, T., Leach, M. J., Schumann, D., Adams, J., & Mtsai. (2017). Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(7), 561–567. doi: [10.1016/j.jneb.2017.04.011](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.011)

Crnec, A. (2013). Studying Social Aspects of Vegetarianism: A Research Proposal on the Basis of a Survey Among Adult Population of Two Slovenian Biggest Cities. *Collegium Antropologicum*, 37(4), 1111–1120.

Crowe, F. L., Appleby, P. N., & Travis, R. C. (2013). Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: Results from the EPIC-Oxford cohort study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97, 597–603. doi: [10.3945/ajcn.112.044073](https://doi.org/10.3945/ajcn.112.044073)

Dagneile, P. C., & Mariotti, F. (2017). Vegetarian Diets: Definitions and Pitfalls in Interpreting Literature on Health Effects of Vegetarianism. *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. Elsevier. Academic Press.

De Bellefonds, C. (2017). Why Do High-Protein Diets Make You So Constipated? Letöltés dátuma: 2020. 10. 01., forrás: <https://www.womenshealthmag.com/weight-loss/whyhigh-protein-diets-constipate-you>

Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(17), 3640–3649. doi: [10.1080/10408398.2016.1138447](https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447)

Donovan, U. M., & Gibson, R. S. (1996). Dietay intakes of adolescent females consuming vegetarian, semi-vegetarian and omnivorous diets. *Journal of Adolescent Health*, 18, 292–300. doi: [10.1016/1054-139X\(95\)00133-D](https://doi.org/10.1016/1054-139X(95)00133-D)

Dwyer, J. (2003). MACROBIOTIC DIETS in: *Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition* (2. kötet). Elsevier.

Farkas, A. (2012). „Borkultusz” – a borászathoz kapcsolódó képzésfejlesztési programok megvalósítása az Eszterházy Károly Főiskolán. TÁMOP-4.1.2.A/2-10/1-2010-0009.

Forestell, C. A., Spaeth, A. M., & Kane, S. A. (2012). To eat or not to eat red meat. A closer look at the relationship between restrained eating and vegetarianism in college females. *Appetite*, 58(1), 319–325. doi: [10.1016/j.appet.2011.10.015](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.015)

Fox, N., & Ward, K. (2008a). Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50, 422–429. doi: [10.1016/j.appet.2007.09.007](https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.007)

- Fox, N., & Ward, K. J. (2008b). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science and Medicine*, 66, 2585–2595. doi: [10.1016/j.socscimed.2008.02.011](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.02.011)
- Gossard, M. H., & York, R. (2003). Social structural influences on meat consumption. *Human Ecology Review*, 10, 1–9.
- Hebbelinck, M., Clarys, P., & De Malsche, A. (1999). Growth, development, and physical fitness of Flemish vegetarian children, adolescents, and young adults. *American Journal of Clinical Nutrition*, 70(3), 579–585. doi: [10.1093/ajcn/70.3.579s](https://doi.org/10.1093/ajcn/70.3.579s)
- Heiss, S., & Hormes, J. M. (2018). Ethical concerns regarding animal use mediate the relationship between variety of pets owned in childhood and vegetarianism in adulthood. *Appetite*, 123, 43–48. doi: [10.1016/j.appet.2017.12.005](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.12.005)
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovas-kainen, M. L., & Virtanen, S. (2013). Finravinto 2012–tutkimus (The National FINDIET 2012 Survey), *National Institute for Health and Welfare*, Report 16/2013. Tampere, Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65, 139–144. doi: [10.1016/j.appet.2013.02.009](https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.009)
- Holm, L., & Møhl, M. (2000). The role of meat in everyday food culture; an analysis of an interview study in Copenhagen. *Appetite*, 34, 277–283. doi: [10.1006/appe.2000.0324](https://doi.org/10.1006/appe.2000.0324)
- Horacsek, M. (1995). A gliadin kimutatása élelmiszerekben., A Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetemen készült élelmiszertech-nológiai doktori értekezések összefoglalói 1994-től. Budapest: Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet.
- Hornsey, M. J., & Jetten, J. (2003). Not being what you claim to be: Impostors as sources of group threat. *European Journal of Social Psychology*, 33(5), 639–657. doi: [10.1002/ejsp.176](https://doi.org/10.1002/ejsp.176)
- ILSI Europe. (2018). Annual Report of 2017. Brussels.
- Janda, S., & Trocchia, P. J. (2001). Vegetarianism: toward a greater understanding. *Psychology & Marketing*, 18, 1205–1240. doi: [10.1002/mar.1050](https://doi.org/10.1002/mar.1050)
- Janssen, M., Busch, C., Rödigier, M., & Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a 1 vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, 643–651. doi: [10.1016/j.appet.2016.06.039](https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.039)
- Kalof, L., Dietz, T., Stern, P. C., & Guagnano, G. A. (1999). Social psychological and structural influences on vegetarian beliefs. *Rural Sociology*, 64(3), 500–511. doi: [10.1111/j.1549-0831.1999.tb00364.x](https://doi.org/10.1111/j.1549-0831.1999.tb00364.x)
- Kessler, C. S., Holler, S., & Joy, S. e. (2016). Personality profiles, values and empathy: differences between lacto-ovo-vegetarians and vegans. *Forschende Komplementärmedizin*, 23, 95–102. doi: [10.1159/000445369](https://doi.org/10.1159/000445369)
- Lea, E., & Worsley, A. (2001). Influences on meat consumption in Australia. *Appetite*, 36(2), 127–136. doi: [10.1006/appe.2000.0386](https://doi.org/10.1006/appe.2000.0386)
- Lea, E., Crawford, D., & Worsley, A. (2006). Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 60 (7), 828–837. doi: [10.1038/sj.ejcn.1602387](https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602387)
- Lea, E., Worsley, A., & Crawford, D. (2005). Australian adult consumers' beliefs about vegetarian foods: a qualitative study. *Health Education and Behavior*, 32(6), 795–808. doi: [10.1177/1090198105277323](https://doi.org/10.1177/1090198105277323)
- Leiserowitz, A., Ballew, M., Rosenthal, S., & Semaan, J. (2020). Climate change and the American diet. Yale University and Earth Day Network. *Yale Program on Climate Change Communication*. [Report] New Haven, CT.
- Lindeman, M., & Sirelius, M. (2001). Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world. *Appetite*, 37, 175–184. doi: [10.1006/appe.2001.0437](https://doi.org/10.1006/appe.2001.0437)
- McIlveen, H., Abraham, C., & Armstrong, G. (1999). Meat avoidance and the role of replacers. *Nutrition & Food Science*, 1, 29–36. doi: [10.1108/00346659910247653](https://doi.org/10.1108/00346659910247653)
- Nezlek, J. B., & Forestell, C. A. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45–51. doi: [10.1016/j.cofs.2019.12.005](https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005)
- Obersby, D., Chappell, D. C., & Dunnett, A. e. (2013). Plasma total homocysteine status of vegetarians compared with omnivores: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 109, 785–794. doi: [10.1017/S000711451200520X](https://doi.org/10.1017/S000711451200520X)
- Országgyűlés Hivatala. (2016. 09 29). Letöltés dátuma: 2020. 10. 01., forrás: https://www.parlament.hu/documents/10181/595001/Infojegyzet_2016_46_kozetkeztetes.pdf/6006f29e-8eab-4aa5-8f2f-60ed8275df8e.
- Mi a paleo diéta? (dátum nélk.). Letöltés dátuma: 2018. 03. 19., forrás: <http://www.paleodieta.hu/mi-az-a-palo-dieta/>
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2020). Do Vegetarians Feel Bad? Examining the Association Between Eating Vegetarian and Subjective Well-Being in Two Representative Samples. *Food Quality and Preference*, 86, 104018. doi: [10.1016/j.foodqual.2020.104018](https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104018)
- Phillips, F., Hackett, A. F., Stratton, G., & Billington, D. (2004). Effect of changing to a self-selected vegetarian diet on anthropometric measurements in UK adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 17(3), 249–255. doi: [10.1111/j.1365-277X.2004.00525.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2004.00525.x)
- Plante, C. N., Rosenfeld, D. L., Plante, M., & Reysen, S. (2019). The role of social identity motivation in dietary attitudes and behaviors among vegetarians. *Appetite*, 141. doi: [10.1016/j.appet.2019.05.038](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.038)
- Pohjolainen, P., Vinnari, M., & Jokinen, P. (2015). Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal*, 117(3), 1150–1167. doi: [10.1108/BFJ-09-2013-0252](https://doi.org/10.1108/BFJ-09-2013-0252)
- Povey, R., Wellens, B., & Conner, M. (2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite*, 237, 15–26. doi: [10.1006/appe.2001.0406](https://doi.org/10.1006/appe.2001.0406)
- Pranati, P. (2016). Diet quality and socio-demographic characteristics of self-perceived vegetarians in the United States, 1977–2010. *Honors Thesis*.
- Prokisch, L. (2016). Fogyasztási szokások a lisztérzékenyek körében, és a finom gluténmentes kenyér története. In A. Fehér, V. Á. Kiss, M. Soós, & Z. Szakály, *Hitelesség és értékorientáció a Marketingben* (pp. 677–685). Debrecen: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar.
- Rosenfeld, D. L. (2018b). The psychology of vegetarianism: recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125–138. doi: [10.1016/j.appet.2018.09.011](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011)

- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017a). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78–95. doi: [10.1016/j.appet.2017.01.017](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017)
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017b). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116, 456–463. doi: [10.1016/j.appet.2017.05.039](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.039)
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2018a). Development and validation of the dietarian identity questionnaire: Assessing self-perceptions of animal-product consumption. *Appetite*, 127, 182–194. doi: [10.1016/j.appet.2018.05.003](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.003)
- Rothgerber, H. (2017). Attitudes toward meat and plants in vegetarians. In F. Mariotti. London, UK: Academic Press.
- Rozin, P., Markwith, M., & Stoess, C. (1997). Moralization and becoming a vegetarian: The transformation of preferences into values and the recruitment of disgust. *Psychological Science*, 8, 67–73. doi: [10.1111/j.1467-9280.1997.tb00685.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00685.x)
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141–150. doi: [10.1016/j.appet.2011.09.019](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019)
- Szakály, Z. (2011). *Táplálkozásmarketing*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Thorogood, M., Carter, R., & Benfield, L. e. (1987). Plasma lipids and lipoprotein cholesterol concentrations in people with different diets in Britain. *British Medical Journal (Clinical Research Edition)*, 295, 351–353. doi: [10.1136/bmj.295.6594.351](https://doi.org/10.1136/bmj.295.6594.351)
- Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515, 518–522. doi: [10.1038/nature13959](https://doi.org/10.1038/nature13959)
- Tonstad, S., Butler, T., Yan, R., & Fraser, G. E. (2014). Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 32(5), 791–796. doi: [10.2337/dc08-1886](https://doi.org/10.2337/dc08-1886)
- Tonstad, S., Stewart, K., & Oda, K. (2013). Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 23, 292–299. doi: [10.1016/j.numecd.2011.07.004](https://doi.org/10.1016/j.numecd.2011.07.004)
- Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat. *Appetite*, 48, 265–277. doi: [10.1016/j.appet.2006.10.008](https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.008)
- Vega és vegán gyerekek: egészséges vagy rizikós? (dátum nélkül). Letöltés dátuma: 2020. 09 28, forrás: http://pharmaonline.hu/cikk/vega_es_vegan_gyerekek_egeszseges_vagy_rizikos
- WHO. (2020). forrás: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Worsley, A., & Skrzypiec, G. (1998). Teenage vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts. *Appetite*, 30(2), 151–170. doi: [10.1006/appe.1997.0118](https://doi.org/10.1006/appe.1997.0118)
- Wyker, B. A., & Davidson, K. K. (2010). Behavioral change theories can inform the prediction of young adults' adoption of a plant-based diet. *Journal of Nutritional Education and Behavior*, 42 (3), 168–177. doi: [10.1016/j.jneb.2009.03.124](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.03.124)

